***У чому вигода неагресивного***

***наполягання на своєму?***

- підвищується самооцінка і самоконтроль;

- формується звичка відстоювання власних прав та недопущення того, щоб люди брали над тобою верх;

- розвивається здатність відкрито і чесно висловлювати свою думку і при цьому не порушувати права інших людей.



***Дитина, яка терпить менше образ, виростає людиною, яка більше усвідомлює свою гідність***

***М. Чернишевський***

***Як протидіяти агресії однолітків-підлітків?***

#### Використовуй гумор; переводь конфлікт в жарт.

#### Якщо тебе втягують в бійку, можеш сказати, що ти відчуваєш в даний момент ( «Я злий, але я відмовляюся битися з тобою», «Я обурений твоєю поведінкою», «Ти хочеш втягнути мене в бійку?»). Пам'ятайте, що «Я-висловлювання» допомагає неагресивно наполягати на своєму: я відчуваю; я хочу; мені не подобається; я можу; я згоден

#### Покажи свою впевнену, рішучу поведінку (поза, міміка, інтонація, погляди, жести повинні виражати твердість).

#### Намагайся керувати своїми емоціями.

#### Пам'ятай, що ти маєш право вибирати і робити те, що краще для тебе і право змінювати своє рішення. А так же, вмій просити про послугу або відстоювати свої права

#### *Чому впевнена поведінка краще за агресивну?*

Гнів, злість, роздратування, що супроводжують агресію, руйнують нормальне спілкування з людьми. Людина все більше відчуває самотність і втрачає сенс життя. Це відчуття безглуздості свого життя і «нікому непотрібність» і є розплата за звичку бути агресивним. 

Люби і приймай себе таким, який ти є. Коли ти дійсно любиш самого себе - життя прекрасне.

Не твоя вина в тому, що батьки несправедливі і суворі до тебе.



#### Що таке агресивність? Агресивність - це схильність людини до систематичного прояву агресії. Агресія - це здатність до заподіяння іншої моральної або фізичної шкоди. Агресія властива всім нам, однак можна говорити про «доброякісної» і «злоякісної» агресії. Різниця цих форм полягає в намірах, що передує агресивність. Тільки в «злоякісної» агресії є свідомий злий намір нанести комусь шкоду, заподіяти біль, змусити страждати. Нерідко в середовищі підлітків (11-14 років) поширена агресивна поведінка, яке супроводжується певними агресивними станами (гнів, ворожість, ненависть тощо.) і дії (побиття, знущання, бійки, образи). Так в неформальних підліткових компаніях по відношенню до слабких або молодшим ( «шістки», «знедолені», «жертви») однолітки застосовують силу і насильство: ображають, принижують, псують речі, б'ють, роблять порізи або опіки, змушують красти і хуліганити тощо. Часто лідери в таких групах використовують агресивні дії, щоб закріпити свою першість і владу над іншими дітьми*.* У деяких сім'ях самі батьки проявляють агресію до дітей та підлітків: застосовують суворі покарання за їх непослух і проступки, кричать, шантажують, викликають страх. Підлітки, які постійно відчувають агресію з боку, почуває себе нещасними, непопулярним. Гнів, який виникає у цих підлітків, викликає депресії, ненависть до себе і оточуючих, бажання мстити. Виходить «замкнуте коло»: агресивні дії з боку оточуючих викликають у підлітка агресивний стан і штовхають його на агресивну поведінку.

***Як протидіяти агресії в родині?***



Прихована образа, злість, критика інших і себе, почуття провини - найшкідливіші для здоров'я емоції.

Ти не самотній - є багато однолітків, які відчувають незаслужені образи батьків, тому знайди людину, якій можеш довіряти і ділитися своїми переживаннями (це може бути один, родич, психолог, вчитель тощо.)

Намагайся безпечно розряджати накопичену образу і злість (поради див. далі).

Не бійся заявляти про свої права в сім'ї (але пам'ятай про те, що прав повинно бути рівно стільки, скільки обов'язків).

Ти маєш право на автономію і недоторканність.

Намагайтеся жити справжнім, позитивно дивитися в майбутнє, пробачити в минулому все без винятку.

## Відмовтеся від бажання помститися. Адже месники не знаходять радості в помсту, навіть в справедливої помсти багато прикрощі та суму.

## Переходь в спілкуванні з батьками на «Я-повідомлення» за схемою:

## 1) подія - «коли ...»

## 2) реакція - «я відчуваю ...»

## 3) результат - «до чого призводить ...»

## 4) бажане - «мені хотілося б ...», завжди промовляй свої почуття якими б вони не були

## (Наприклад: «. Мама, коли ти приходиш з роботи втомлена і починаєш кричати на мене, я починаю сердитися і не слухаю тебе. Я хотів би, що б ми розуміли один одного» або «Коли ти накидаєшся на мене з кулаками, я боюся тебе і тікаю з дому. Я мрію про те, що б мене ніколи не бив »).

## Демонструй батькам впевнену поведінку, спокійно давай відсіч несправедливій критики, чиніть опір маніпуляції, вмійте твердо сказати «ні» в ситуаціях, коли батьки перекладають свою відповідальність і обов'язок на тебе.

## У випадках жорстокого поводження батьків, обов'язково зверніться за допомогою до фахівців (наприклад: телефон довіри).

***Як протидіяти агресії однолітків-підлітків?***

Не підігравати агресору, не демонструйте роль «жертви». Задайте собі питання: «Чому до мене ставляться агресивно? Чим я провокую своїх кривдників? У чому моя слабкість? ».

Уникайте компанії однолітків, де відкрито проявляють агресивну поведінку.

Навчися говорити тверде «ні», неагресивно відстоюй свою думку, показуй повагу до себе ( «Ти не примусиш мене бути жорстоким. Я сам вирішую, як я чиню».)

У конфліктних ситуаціях постарайся помінятися місцями і почни сам тиснути на супротивника ( «Чому ти на мене тиснеш?»).

Відмовся продовжувати розмову, якщо бачиш, що одноліток починає зачіпати тебе ( «Я не хочу зараз з тобою спілкуватися»).

Якщо однолітки тебе дражнить, то зроби вигляд, що тобі все одно (непроникність), ігноруйте образливі слова (наприклад: уявіть, що ти перетворився в «цегляній стіні», а слова-обзивалки - це маленькі горошинки, які, б'ючись об стіни, розсипаються в різні боки і не завдають ніякої тобі шкоди), або спробуй відповісти своїм кривдникам абсурдним компліментом типу: «Мені так приємно, що ви звернули на мене увагу, що я цікавий вам. Як здорово, що я вам подобаюсь. Ви так мене любите, постійно думаєте тільки про мене» - при цьому важливо залишатися спокійним, незворушним, усміхненим, тобто збентежити супротивників.